FQ Méditation de pleine conscience et auto-compassion

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

Présentation

Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : FQ-P99MPCAO

Responsable(s) pédagogique : Anne Héron, Enseignant-Chercheur

Forme de l'enseignement : Distanciel synchrone

Pour vous inscrire, déposez votre candidature sur C@nditOnLine

OBJECTIFS

L'enseignement proposé vise à permettre l'intégration expérientielle de la pleine conscience et de l'auto-compassion dans sa vie professionnelle.

La formation comprend : enseignements théoriques, méditations formelles guidées, apprentissages autoréflexifs, échanges interactifs.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

* Pratiquer et développer les méditations de pleine conscience et d'auto-compassion en toute autonomie
* Identifier et évaluer les effets de ces pratiques méditatives dans sa vie quotidienne, sur la base des connaissances théoriques et scientifiques actuelles

Programme

ORGANISATION

Référence formation : FQ-P99MPCAO

Volume horaire : *33 heures + 4 heures de questionnaire d'évaluation de sa progression (questionnaires à compléter en ligne en début et fin de programme)*

Session Printemps : lundi 28 avril, 5, 12, 19 et 26 mai 2025

Session Automne : mercredi 5, 12, 19**, 26** novembre et 3 décembre 2025

Rythme : 1 journée par semaine - 10h à 17h

Lieu : Distanciel synchrone

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

* Séance d'introduction (2h)

* Qu'est-ce que la pleine conscience ? (3h)
* La pleine conscience et le corps (3h)
* Pleine conscience et sensorialité (3h)
* L'auto-compassion consciente (3h)
* Méditation et stress (3h)
* Rencontrer nos émotions (3h)
* Journée en silence (7h)
* Explorer notre vie relationnelle (3h)
* Pleine conscience et auto-compassion dans la vie quotidienne (3h)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministrielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 18 juin 2025

Des documents et des enregistrements audios permettent de pratiquer en autonomie à domicile entre les séances et d'évaluer sa progression.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Équipe pédagogique

Responsable pédagogique : Anne Héron, Docteur en neurosciences ; enseigne la physiologie humaine et la méditation de pleine conscience.

Ressources matérielles : Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés :

* Livret pédagogique
* Enregistrements audios réalisés par l'enseignante
* Tests psychométriques
* Références bibliographiques

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

À l'issue de la formation, le participant remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est transmis au conseil pédagogique de la formation.

Admission

* Tout public
* Professionnels en lien avec des personnes ou des patients dans les secteurs de la santé, de l'enseignement, du social, de l'entreprise…

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire hormis les diplômes liés aux titres que doivent détenir les futurs inscrits (cf. personnes autorisées à s'inscrire dans la rubrique "Conditions d'admission").

LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

Des fiches pratiques sont à votre disposition sur la page http://www.reussir-en-universite.fr/index.html.

Droits de scolarité :
FRAIS DE FORMATION* :

* Pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle : **650 €**

**Les tarifs des frais de formation sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.*

Cliquez ici pour lire les Conditions Générales de vente / *Outils de l'adulte en Formation Continue / Documents institutionnels / CGV hors VAE*

Date de début de candidature : 15 juil. 2025

Date de fin de candidature : 15 oct. 2025

Date de début de la formation : 5 nov. 2025

Et après ?

POURSUITES D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres formations qualifiantes ou des diplômes d'université.

Contacts

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministrielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 18 juin 2025

Université Paris Cité

Responsable pédagogique
Anne Héron
anne.heron@u-paris.fr

Contact administratif
formation.continue.pharma@u-paris.fr

En bref

Modalité(s) de formation

- Formation continue

Capacité d'accueil
Minimum 20 – Maximum 40

Pour en savoir plus, rendez-vous sur > u-paris.fr/choisir-sa-formation

Informations non contractuelles. Les formations sont proposées sous réserve d'accréditation ministrielle délivrée tous les 5 ans.
Dernière mise à jour le 18 juin 2025